

کمالگرا نباشیم

(پیشگیری و درمان کمالگرایی دانش‌آموزان در مدرسه)

مؤلف

سکینه زارعی



روان آگاه

محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۰.....	ملاحظات مربوط به یادگیری اجتماعی و عاطفی
۱۱.....	محیط مدارس راهنمایی و رشد اجتماعی در اوایل دوران نوجوانی
۱۲.....	روش‌های آموزشی موفق
۱۴.....	مشاهده و ثبت رفتار
۱۵.....	مصاحبه با والدین و معلمان
۱۵.....	مصاحبات به‌عنوان غربالگر
۱۶.....	مصاحبه‌ها به‌عنوان ابزار تشخیصی/ارزشیابی
۱۶.....	مصاحبه با والدین
۱۸.....	ارتباط خانوادگی
۱۸.....	سوابق فرهنگی و اعتقادات
۱۹.....	شناخت و عملکرد در مدرسه
۱۹.....	ارتباط همسالان
۱۹.....	رشد جسمی
۲۰.....	سابقه پزشکی و روانشناختی کودک و خانواده
۲۰.....	پیشرفت اجتماعی-احساسی و خلق و خوی
۲۱.....	علائق، استعدادها و نقاط قوت

- ۲۱..... پیشامدهای شوک روحی.....
- ۲۱..... آزمایشات قبلی.....
- ۲۲..... مصاحبه از معلمان / کودک داران.....
- ۲۳..... اطلاعات کلی درباره‌ی کودک.....

فصل دوم: اختلال‌های رفتاری دانش‌آموزان ۲۵

- ۲۸..... علل اختلالات رفتاری.....
- ۲۸..... انواع اختلال‌های رفتاری.....
- ۳۱..... اختلال هیجانی.....
- ۳۱..... انواع اختلال هیجانی.....
- ۳۷..... روانشناسی مدیریت رفتار نوجوانان.....
- ۴۱..... اضطراب در نوجوانان.....
- ۴۲..... نوجوانان نگران چه چیزی هستند؟.....
- ۴۳..... علائم اضطراب در نوجوانان.....
- ۴۳..... اضطراب و امتناع از مدرسه.....
- ۴۴..... اضطراب و افسردگی.....
- ۴۴..... درمان اضطراب.....
- ۴۴..... کمال‌گرایی در نوجوانان.....

فصل سوم: کمال‌گرایی دانش‌آموزان در مدرسه ۴۷

- ۴۸..... عوامل کمال‌گرایی.....
- ۴۹..... خطرات بالقوه کمال‌گرایی.....
- ۵۰..... نشانه‌های کمال‌گرایی.....

۵۰.....	علل کمال گرایی در درس خواندن.....
۵۱.....	کمال گرایی منفی، چه مشکلاتی برای دانش آموزان به وجود می آورد؟.....
۵۳.....	علائم کمال گرایی در نوجوانی.....
۵۴.....	علل کمال گرایی در نوجوانان.....
۵۵.....	کمالگرایی در نوجوانان چه تاثیری دارد؟.....
۵۶.....	اهمال کاری و عقب انداختن کارها.....
۵۸.....	تاثیر کمال گرایی سالم بر درس خواندن نوجوان.....
۵۸.....	تاثیر کمال گرایی منفی بر درس نخواندن نوجوان.....
۵۹.....	تاثیر والدین در ایجاد کمال گرایی دانش آموزان.....
۶۱.....	فصل چهارم: مداخلات مدرسه برای کودکان دارای اختلال رفتاری.....
۶۳.....	استراتژی های بنیادین.....
۶۵.....	تحسین، تعریف و تشویق.....
۶۸.....	پاداش های مبتنی بر مدارس.....
۶۹.....	فرصتهایی برای پاسخ دادن.....
۷۱.....	برنامه ریزی اثربخش و مشارکت در فعالیت ها.....
۷۲.....	نقش مدرسه در پیشگیری.....
۷۳.....	الگو بودن.....
۷۳.....	برقراری ارتباط موثر با دانش آموزان در فرایند آموزش.....
۷۴.....	ایجاد رابطه موثر بین دانش آموزان.....
۷۵.....	به روز بودن و مطالعه مستمر.....
۷۵.....	محیط یادگیری.....
۷۶.....	مدیریت در کلاس درس.....

- فصل پنجم: توانمندسازی والدین برای ارتباط با نوجوانان ۷۹
- انضباط مثبت در فرزندپروری چیست و چه اصولی دارد؟..... ۸۵
- ۵ معیار انضباط مثبت از دیدگاه نلسن (۱۹۸۱) عبارتند از:..... ۸۶
- آموزش والدگری بر تعارض والدین و نوجوان..... ۸۸
- فصل ششم: راهبردهای مقابله با کمالگرایی در دانش‌آموزان ۹۳
- رفتار مهربانانه و دلنوازان با فرزند..... ۹۳
- پاداش به تلاش نه نتیجه..... ۹۴
- آموزش درباره کمال‌گرایی و پیامدهای آن..... ۹۴
- آموزش ریسک‌پذیری..... ۹۴
- تقویت مهارت‌های سازگاری..... ۹۵
- روش‌های مقابله با کمال‌گرایی نوجوانان..... ۹۶
- چگونه کمال‌گرایی درمان کنیم؟..... ۹۸
- افزایش عزت نفس دانش‌آموزان..... ۱۰۰
- راهکارهای آموزش عزت نفس به دانش‌آموزان..... ۱۰۰
- اثرات آموزش عزت نفس بر دانش‌آموزان..... ۱۰۲
- قدرت عزت نفس دانش‌آموزان را دست کم نگیرید..... ۱۰۳
- علائم کمبود عزت نفس در دانش‌آموزان..... ۱۰۳
- نقش معلم در افزایش عزت نفس دانش‌آموزان چیست؟..... ۱۰۴
- چگونه عزت نفس را افزایش دهیم..... ۱۰۵
- آیا الگوی خوبی برای دانش‌آموز هستید؟..... ۱۰۶
- منابع ۱۰۹

فصل اول

کلیات و مفاهیم

نوجوانی، دورانی از رشد از زندگی است که در این دوران شاهد تغییرات بیولوژیکی، شناختی، عاطفی، اجتماعی و تغییرات رشد قابل توجهی در نوجوانان هستیم. همچنین ثابت شده است که نوجوانی دوره‌ای از رشد است که مستلزم تغییرات عاطفی و فیزیولوژیکی به هم پیوسته و متنوعی است که بسیار سریع‌تر و پیچیده‌تر از هر زمان دیگری در زندگی و حتی سریع‌تر از دوران نوزادی رخ می‌دهد. این عوامل به شدت با موفقیت تحصیلی و آموزشی و پیشرفت تحصیلی دوران راهنمایی ارتباط دارد. به طور حتم، این مطلب اثبات شده است که دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی زمانی از نظر تحصیلی خوب عمل می‌کنند که محیط آموزشی آن‌ها با نیازها و روند رشد آن‌ها همسو باشد و بتواند تمام این نیازهای رشدی آن‌ها را برآورده نماید (ماش و هانسلی^۱، ۲۰۲۲).

با توجه به تغییرات و فرآیندهای رشد متنوع و پیچیده‌ای که در اوایل دوره نوجوانی و در سال‌های تحصیل در دوره راهنمایی رخ می‌دهند، چالش‌ها و مشکلاتی که معلمان مدارس راهنمایی با آن‌ها روبرو هستند هم می‌توانند به همان اندازه پیچیده و متنوع

^۱ Mash, E. J. & Hunsley, J

باشند. علاوه بر این اثبات شده است که به‌طور کلی، یادگیری در دوران نوجوانی زمانی به بهترین نحو اتفاق می‌افتد که دانش‌آموزان قادر به درک ارتباطات شناختی و عاطفی خود بر اساس اطلاعاتی باشند که بیشتر آن‌ها را کسب کرده‌اند. چنین یادگیری مؤثری که لازمه دوران راهنمایی تحصیلی است نوعی از یادگیری است که به تعهد فعال، هدفمند و معنادار در یک محیط حمایت‌کننده متشکل از معلم و دانش‌آموز نیازمند است (آدیگوزل‌زاده و امین‌گوکه، ۱۴۰۰).

ملاحظات مربوط به یادگیری اجتماعی و عاطفی

تغییرات فرآیندهای بنیادین و اساسی‌ای که در شروع دوره نوجوانی نقش دارند عبارت‌اند از پراهمیت‌تر شدن نقش‌های اجتماعی و بین‌فردی، کارکردهای اجتماعی و رشد هویت شخصی (فابینو^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). یادگیری، برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی بسیار پیچیده‌تر از یادگیری برای دانش‌آموزان ابتدایی می‌باشد زیرا ثابت شده است که بین فرآیندهای یادگیری و رشد عاطفی، جسمانی، عقلانی و اجتماعی اوایل و اواخر دوره نوجوانی ارتباطات تأثیرگذاری وجود دارند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که دانش‌آموزان راهنمایی هنگامی از لحاظ تحصیلی به بهترین نحو عمل می‌کنند که محیط‌های آموزشی آن‌ها مطابق با نیازهای رشدی آن‌ها باشند و این محیط‌ها بتوانند نیازهای رشدی آن‌ها را برآورده سازند - فرآیند انتقال در این دوران با نیازهای شناختی، عاطفی و اجتماعی همراه است. برداشت دانش‌آموزان از اطلاعات و دانش آکادمیک مرتبط با اولویت‌های اجتماعی و عاطفی در حال رشد دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی می‌تواند روی این مسئله تأثیر داشته باشد که بین مفاهیم و اطلاعات چگونه یاد گرفته می‌شوند و یا یادگیری این مفاهیم و اطلاعات چگونه رخ می‌دهد. اثبات شده است که ارتباطی مستقیم و مثبت میان عملکرد آکادمیک (آموزشی) و روابط احساسی و اجتماعی ادراک‌شده در دانش‌آموزان دوره راهنمایی

^۱ Fabiano

تحصیلی و دانش‌آموزانی که در اواخر دوران نوجوانی قرار دارند، وجود دارد (فونتانا^۱ و همکاران، ۲۰۱۴).

روان‌شناسان و تئوری پردازان مدت‌هاست که به اهمیت رشد اجتماعی و عاطفی این مرحله از زندگی و تثبیت خصوصیات اصلی هویت فردی در این دوره پی برده‌اند. روان‌شناس رشد، اریک اریکسون که تئوری پردازی بزرگ در زمینه روان‌شناسی و رشد انسانی است بر این باور است که در دوران نوجوانی که دورانی از رشد در زندگی است، افراد ذاتاً و فی‌النفسه برای مسائل رشدی مرتبط با هویت فردی و اجتماعی خود اولویت بیشتری قائل می‌شوند. در مراحل رشد روانی اجتماعی که اریکسون (۱۹۷۰)، ارائه کرده است، اهداف ضروری رشد نوجوان ترسیم شده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به رشد احساس منسجم و چندمنظوره از خود و شکل‌گیری هویت فردی که با عقاید، باورها، ارزش‌ها و درنهایت، نقش‌های عاطفی و اجتماعی بزرگ‌سالی همراه است اشاره نمود. محیط‌های آموزشی و تجربه‌های مدارس راهنمایی قادرند فرصت‌های خوبی برای تسهیل فرآیند موفقیت و اهداف رشد اوایل و اواخر دوره نوجوانی فراهم نمایند، از جمله این اهداف رشد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: توانایی دانش‌آموزان در کسب تجارب مثبت و شناسایی نقاط قوت خود (آقایی و همکاران، ۱۳۹۳).

محیط مدارس راهنمایی و رشد اجتماعی در اوایل دوران نوجوانی

با ارتقا سطح دانش و آگاهی ما درباره فرآیندها و محیط‌های پیچیده اجتماعی که روی اوایل دوره نوجوانی و دوره نوجوانی تأثیر می‌گذارند، نقش مهمی که مدارس در حمایت از موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌نمایند هم بیشتر شده است. علاوه بر این ثابت شده است که ابعاد مختلف زندگی دوران راهنمایی تحصیلی - از جمله ابعاد و مؤلفه‌های سازمانی، آموزشی و اجتماعی (بین فردی) - نه تنها ارتباطی مثبت با موفقیت تحصیلی دارند بلکه با رشد اجتماعی و عاطفی سالم در دانش‌آموزان مقطع متوسطه هم

^۱ Fontanella

ارتباط دارند. درک هر فرد از قلمروی اجتماعی و بین فردی و استعدادهای بالقوه خود از جمله عواملی می‌باشند که در نحوه بهتر یا بدتر بودن تجربه‌ی آن‌ها از دوران راهنمایی تحصیلی (نوجوانی) تأثیر می‌گذارند (گودمن^۱، ۲۰۲۱).

سایر مطالعات و تحقیقات هم نشان داده‌اند که چگونه استفاده از پروژه‌ها و برنامه‌های فعالیتی خاص در مدارس می‌تواند موجب رشد اجتماعی و رشد عملکرد آموزشی دانش‌آموزان مدارس مقطع متوسطه گردد. بور^۲ و همکاران (۲۰۱۹) هم دریافت که استفاده مؤثر از یک کلاس درجه ۴ در مدارس با همکاری و مشارکت دانش‌آموزان دوره راهنمایی که با مشکلات رفتاری و عاطفی دست‌وپنجه نرم می‌کنند می‌تواند روی شاخص‌های آموزشی و اجتماعی، آن‌ها تأثیر مثبتی داشته باشد. بارکلی^۳ (۲۰۱۵) هم به تأثیرات مثبت برنامه‌های رشد عاطفی-اجتماعی و ارتباط آن‌ها با موفقیت‌های آموزشی و ارتقا اعتمادبه‌نفس در دانش‌آموزان تشویق شده اشاره کرده‌اند. این نویسندگان شرح داده‌اند که چگونه استفاده از روش‌های یادگیری گروهی ساختاری در کلاس موجب افزایش اعتمادبه‌نفس، ارتقا سطح ارتباطات بین فردی و افزایش روحیه مسئولیت‌پذیری در هنگام تصمیم‌گیری می‌گردند.

روش‌های آموزشی موفق

بارکین^۴ (۲۰۱۷) به شرح اهمیت یادگیری فعال و ترکیب این یادگیری، ارتباطات اجتماعی مثبت پرداخته است و خاطرنشان نموده است که در محیط‌های آموزشی ایدئال، تحریک عاطفی ساختاری و ارتباطات اجتماعی مشاهده می‌شوند. در این محیط‌ها «کرافورد» متغیرات نام‌برده شده توسط نویسندگان در مقالات دیگر را باهم

۱ Goodman

۲ Bor

۳ Barkley

۴ Barkin

ترکیب کرد و توانست یک سری استراتژی‌های خاص و کلی را ارائه دهد که قادرند روند حمایت عاطفی و اجتماعی را در مدارس تسهیل نمایند برخی از این استراتژی‌ها در زیر آورده شده‌اند:

- خلق فرصت‌هایی برای ایجاد ارتباط مثبت در مدارس راهنمایی
- خلق فرصت‌های بیشتر در کلاس‌ها برای برقراری ارتباط باهمسالان در محیط‌های یادگیری
- ایجاد زمینه برای دانش‌آموزان تا باهم همکاری نمایند و راهنمایی گروه در محیط یادگیری مدارس راهنمایی
- آموزش مهارت‌های اجتماعی و بین فردی به دانش‌آموزان مقطع متوسطه و مشارکت در فعالیت‌های آموزشی نظیر ساختن یک تیم موفق
- برقراری ارتباط بیشتر با خانواده‌های دانش‌آموزان مقطع متوسطه و جامعه فرهنگی و ایجاد فرصت‌های یادگیری که مستلزم برقراری ارتباط با جامعه می‌باشند.
- ایجاد محیط یادگیری امن عاطفی برای دانش‌آموزان راهنمایی
- ایجاد فضای آموزشی امن، محترم و قابل قبول
- خلق فضایی متشکل از چالش، استرس کم و انتظار
- افزایش فرصت‌ها و ایجاد زمینه برای گوش کردن به حرف‌های دانش‌آموزان به‌منظور تشویق آن‌ها برای تمرکز روی برقراری ارتباط مثبت با معلم و همسالان (اتکینز^۱ و همکاران، ۲۰۱۸).

مقطع متوسطه دوره رشد دانش‌آموزان در زندگی است و دوره‌ای است که ما در آن شاهد تغییرات اجتماعی، عاطفی، شناختی و بیولوژیکی قابل توجهی هستیم. اوایل دوره

^۱ Atkins